

PENGARUH TAYANGAN HUMOR TERHADAP *SHORT-TERM MEMORY*

Azriya Shabila¹, Reny Anggreiny², Revalina³, Sophia Budi⁴, Stevanie Nathalia⁵

102222019@univbatam.ac.id¹

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tayangan humor terhadap short-term memory. Metode humor dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengingat informasi dalam jangka pendek atau short-term memory. Tertawa akan meningkatkan hormon dopamin dan mengurangi hormon stress, hal tersebutlah yang nantinya akan meningkatkan kemampuan memori. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimental, dengan membandingkan memori jangka pendek sebelum dan setelah menonton tayangan humor dengan menggunakan alat tes berupa Digit Span Test. Penelitian dilakukan kepada 7 partisipan mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Batam yang berjenis kelamin perempuan dengan menggunakan metode pengambilan sampel berupa Simple Random-Sampling. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tayangan humor tidak begitu berpengaruh terhadap kemampuan short-term memory dengan hasil posttest yang cenderung menurun dibandingkan pada saat pretest.

Kata kunci: Short-Term Memory, Tayangan Humor

Abstract : The purpose of this research is to determine the effect of humorous impressions on short-term memory. The humor method can improve a person's ability to remember information in the short-term or short-term memory. Laughter will increase the hormone dopamine and reduce stress hormones, this will in turn improve memory abilities. This research uses an Experimental method, by comparing short-term memory before and after watching humorous impressions using a test tool in the form of the Digit Span Test. The research was conducted on 7 female participants from the Batam University Psychology Study Program using a sampling method in the form of Simple Random-Sampling. The results of this study stated that humorous impressions had little effect on short-term memory abilities with posttest results tending to decrease compared to pretest.

Keyword: Short-Term Memory, Humorous Impressions

PENDAHULUAN

Manusia tidak bisa lepas dari proses mengingat. Kemampuan setiap individu dalam proses mengingat sangat bervariasi. Daya ingat yang baik tentunya dapat memudahkan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia mengalami sentuhan, melihat, mencium, dan mendengar sesuatu. Informasi yang dialami dan dirasakan akan diberi nama dan akan disimpan dalam ingatan atau memori. Memori membantu dalam mengambil, menyimpan, memproses, dan mengambil informasi yang tersimpan untuk digunakan kembali. Proses mengingat erat kaitannya dengan ingatan, salah satunya adalah ingatan jangka pendek (Djajasmita et al., 2021).

Memori jangka pendek merupakan tempat penyimpanan informasi yang baru saja dipikirkan oleh individu (Jarvis, 2015). Miller (King, 2016) mengungkapkan bahwa jumlah kata atau informasi yang dapat disimpan oleh memori jangka pendek ada pada rentang 7 dan kurang atau lebih 2 item (Pabontong et al., 2022).

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk membantu seseorang meningkatkan daya ingat jangka pendek, salah satunya adalah dengan menonton tayangan humor. Humor adalah salah satu sumber perasaan bahagia yang telah menyatu dalam diri manusia sejak lahir (Pabontong et al., 2022). Secara neurologis, humor dapat mengaktifkan bagian otak yaitu ventral tegmentum, ventral striatum, dan beberapa area yang berhubungan dengan emosi dan pemrosesan reward. Area ventral tagmentum berfungsi membuat senyawa kimia dopamin yang disebar ke bagian otak lainnya yang membuat individu merasa nyaman dengan lingkungan sekitar. (Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya et al., 2015)

Bermain dan tertawa dalam kegiatan humor diakui dapat digunakan untuk meningkatkan memori. Mengurangi stress melalui kegiatan humor adalah cara yang lebih baik dalam pemanggilan

informasi. Penggunaan humor dalam suatu proses belajar juga akan menjadikan mood mahasiswa menjadi lebih baik (Lathifah et al., 2015).

Humor dapat menjadi sarana yang mudah untuk meningkat kemampuan dalam mengingat jangka pendek atau kemampuan *short-term memory*. Hal ini dibuktikan oleh Dr. Gurinder Bains yang mempelajari *short term memory* dengan memberikan tes memori pada sekelompok lansia.

Kelompok pertama diberi tayangan humor berupa video lucu yang berdurasi 20 menit. Sedangkan, kelompok kedua hanya duduk menunggu di ruang tunggu. Setelah percobaan, kelompok pertama yang menonton tayangan humor mendapat skor tes memori yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kedua yang tidak menonton tayangan humor. (Loma Linda University Health, 2016)

Pemberian tes tersebut menunjukkan bahwa humor yang menyebabkan seseorang tertawa akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengingat informasi dalam jangka pendek atau *short-term memory*. Tertawa meningkatkan hormon dopamin dan mengurangi hormon stress, hal tersebutlah yang nantinya akan meningkatkan kemampuan memori. (News, n.d.)

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh tayangan humor dalam meningkatkan memori jangka pendek pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimental, dengan membandingkan memori jangka pendek sebelum dan sesudah menonton tayangan humor dengan menggunakan alat tes berupa *Digit Span Test*.

METODE PENELITIAN

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel *independen* yaitu Tayangan Humor dan variabel *dependen* yaitu *Short-Term Memory*. Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswi Program Studi Psikologi

Universitas Batam yang terdiri dari 7 orang partisipan berusia 17-19 tahun.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *short-term memory* yaitu *Digit Span Test*. Tes ini berisi daftar digit angka yang harus diingat dan dituliskan kembali. Tes pada penelitian ini terdiri dari 10 soal, dimana setiap soal memiliki rentang angka yang jumlahnya berbeda mulai dari 4 digit angka pada soal pertama hingga 13 digit angka pada soal terakhir.

Jenis desain eksperimental dalam penelitian ini menggunakan desain *pre-test* dan *post-test*, yaitu dengan membandingkan *short-term memory* sebelum dan sesudah diberikan tayangan humor. Metode pengumpulan data pada penelitian ini berupa observasi dan penilaian hasil *Digit Span Test*.

HASIL

No.	Partisipan	Hasil		Interpretasi
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
1.	RM	69,9%	78,75%	Naik 8,85%
2.	RN	85,57%	87,84%	Naik 2%
3.	AY	77,16%	75,04%	Turun 2,12%
4.	ML	69,83%	54,2%	Turun 15,63%
5.	MP	79,17%	81,25%	Naik 2,08%
6.	AR	86%	70,7%	Turun 15,3%
7.	OG	80,9%	75,7%	Turun 5,2%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para partisipan rata-rata dapat menghafal digit angka dari nomor 1 hingga nomor 5 dengan persentase paling tinggi adalah 8 digit angka pada *digit span test*. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata partisipan hanya dapat menghafal 4 hingga 8 digit angka.

Dari nilai rata-rata para partisipan didapatkan bahwa dari 7 orang partisipan, 3 orang partisipan mengalami peningkatan

pada *short term memory* setelah diberikan perlakuan berupa tayangan humor. Sedangkan 4 orang partisipan lainnya mengalami penurunan pada *short term memory* setelah diberikan perlakuan berupa tayangan humor.

Pada eksperimen ini, peneliti melakukan kontrol terhadap variabel yang diduga akan ikut berpengaruh terhadap *short term memory*. Beberapa variabel yang peneliti kontrol antara lain seperti kondisi ruangan dan kondisi emosional partisipan dimana hari dilakukannya penelitian dipilih saat para partisipan memiliki jadwal kuliah paling padat sehingga diharapkan para partisipan akan memiliki kondisi yang cukup stress.

Namun, setelah dilakukan perhitungan, didapatkan hasil bahwa humor tidak terlalu memberikan pengaruh terhadap peningkatan *short-term memory* para partisipan karena persentase partisipan yang mengalami penurunan lebih tinggi dari pada yang mengalami kenaikan. Setelah dilakukan wawancara, beberapa partisipan berkata bahwa alasan mereka tidak tertawa karena mereka menganggap tayangan humor yang diberikan tidak terlalu lucu dan bukan merupakan selera humor mereka, hal ini kemungkinan memiliki pengaruh yang cukup besar dalam menentukan hasil tes. Sedangkan beberapa partisipan lain berkata bahwa test yang diberikan cukup sulit.

DISKUSI

Hasil eksperimen menunjukkan dari 7 partisipan hanya ada 3 partisipan yang mengalami peningkatan pada *short-term memory* setelah diberikan perlakuan berupa tayangan humor yang ditunjukkan melalui hasil *digit span test* yang telah diuji. Eksperimen ini menunjukkan bahwa perlakuan tayangan humor tidak terlalu efektif dalam meningkatkan kemampuan *short-term memory* pada responden sehingga tidak terlalu memberikan hasil yang signifikan.

Dalam observasi yang telah dilakukan, ketiga partisipan yang

mengalami peningkatan pada *short-term memory* tampak lebih antusias dan serius dalam mengerjakan tes yang di uji kan, mereka merupakan partisipan yang paling banyak tertawa saat diberikan tayangan humor.

Ketidakefektifan dalam penelitian ini juga terjadi akibat adanya perbedaan selera humor para partisipan dengan tayangan humor yang diberikan sehingga mempengaruhi tingkat respon tertawa yang muncul pada partisipan yang berdampak pada hasil tes.

Selain itu, rata-rata jurnal menunjukkan bahwa eksperimen ini berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *short-term memory* karena jumlah partisipan yang lebih banyak sehingga hasil yang ditunjukkan lebih signifikan, sebaliknya dalam eksperimen kami, dengan jumlah partisipan yang jauh lebih sedikit sehingga hasil yang didapatkan menjadi kurang memiliki pengaruh terhadap peningkatan *short-term memory*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tayangan humor tidak begitu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *short-term memory* pada mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas Batam. Penelitian ini menunjukkan bahwa pada hasil *post-test* cenderung mengalami penurunan dibandingkan pada saat *pre-test* setelah diberikan perlakuan berupa tayangan humor.

Saran pada penelitian ini yaitu agar lebih mengontrol kondisi pada saat eksperimen berlangsung, baik kondisi partisipan saat diberikan tayangan humor, keadaan fisik partisipan, dan ruangan yang digunakan untuk melakukan tes.

DAFTAR PUSTAKA

Adhila, B. T. A., & Raymond, R. (2021). The Effect Of Lifestyle, Price And Promotion On Purchase Decision

Of Consumers Kasta Coffee Batam. *Zona Manajerial: Program Studi Manajemen (S1) Universitas Batam*, 11(1), 15-27.

BAHRI, N. I., & Raymond, R. (2021). Pengaruh Promosi, Desain Tempat Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Keputusan Pembelian Disetara Coffee Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(4).

Elyana, E. (2021). *Pengaruh Kualitas Produk, Kepercayaan, Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pakaian Secara Online Di Kota Batam* (Doctoral dissertation, Prodi Manajemen).

Ngaliman, N., Satriawan, B., & Raymond, R. (2024). kunjungan pengabdian masyarakat dan bakti sosial ke muallaf center di jembatan iii barelang, kota batam, kepulauan riau. *Jurnal Pengabdian Ibnu Sina*, 3(1), 50-57.

Usvita, M., Desda, M. M., Saununu, S. J., Indrawan, M. G., Herlina, H., Raymond, R., ... & Eka, A. P. B. (2023). *Manajemen Pemasaran E-Commerce*. CV. Gita Lentera.

Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota Batam. *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 156-166.

Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.

Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Suku Bunga Sertifikat Bank Indonesia dan Nilai Kurs

- Terhadap Risiko Sistematis Saham Perusahaan Sektor Keuangan Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 78-87.
- Mardika, N. H., & Raymond, R. (2018, October). Analisis Persepsi Masyarakat Dalam Memilih Perbankan Syariah Di Kota Batam. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* (No. 1, pp. 115-120).
- Maslan, A., Elisa, E., & Raymond, R. (2019). Pembuatan Media Promosi Berbasis Web, Sistem Administrasi, dan Manajemen Pemasaran pada Mitra Kelompok Usaha Bersama (KUB) Nelayan di Kelurahan Pulau Temoyong, Batam. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 491-500.
- Putra, D. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Dana Pihak Ketiga Dan Kecukupan Modal Terhadap Profitabilitas Pada Bank Riau Kepri Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2).
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). pelatihan pencatatan biaya bahan baku untuk meningkatkan kinerja keuangan umkm ikan hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat

- Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- UPB, J. I. M. (2017). Pengaruh Likuiditas Dan Solvabilitas Terhadap Profitabilitas Pada PT Indosat Tbk. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 5(1), 110-118.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Loyalitas Konsumen pada Produk Kosmetik di Kota Batam. *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 1(2), 121-128.
- Karnadi, V., & Siregar, D. L. (2022). Pembinaan studi kelayakan bisnis bagi anggota persatuan perantau sariak sungai abu (pessas) kota batam. *Puan indonesia*, 4(1), 111-118.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Rosiska, E., & Sibuea, T. H. (2022). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROFITABILITAS PADA PERUSAHAAN YANG TERDAFTAR DI BEI. *Zona Keuangan: Program Studi Akuntansi (S1) Universitas Batam*, 12(3).
- Indrawan, M. G., Wibisono, C., & Widia, E. (2022). THE DETERMINATION OF PRODUCTS, PRICES, PROMOTION OF EDUCATIONAL QUALITY THROUGH THE LECTURERS SATISFACTION OF BATAM UNIVERSITY IN THE COVID 19 PANDEMIC ERA. *Academy of Strategic Management Journal*, 21, 1-13.
- Rosiska, E., Siregar, D. L., Raymond, R., & Putri, A. D. (2022). Pemberdayaan Media Pemasaran Bagi Kelompok UKM Sagulung Kota Batam. *Jurnal Pengabdian Barelang*, 4(2).